TECNOLÓGICO DE MONTERREY®

Campus Cuernavaca

<table>
<tr><th colspan="3">MANUAL DE USO LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO</th></tr>
<tr><td>¿Qué es?</td><td colspan="2">Servicio para solicitar un programa de ejercicio asesorado, en el gimnasio del Campus Cuernavaca.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tiempo de Respuesta</td><td>Inmediata</td></tr>
<tr><td colspan="2">Costo</td><td>Sin costo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Horario de Servicio</td><td>Alumnos regulares y empleados: Lunes a viernes de 06:30 a 20:00hrs.
Sábado 09:00 a 14:00 hrs.
EXATEC: Lunes a viernes 6:30 a 8:30 a.m. y de 18:00 a 20:00 hrs.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Contacto</td><td>Nombre Roberto Silva Solano
Correo: rssilva@itesm.mx
Nombre: Carlos Salazar Zúñiga
Correo: carloss.zuniga@itesm.mx
Puesto: Coordinador del Gimnasio
Lugar: Instalaciones del gimnasio
Teléfono: (777) 362 08 59</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pasos para solicitar el servicio</td><td>Sugerencias y preguntas frecuentes</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Inscribirte a las actividades cocurriculares al realizar tu horario escolar o antes de la 2da. semana de clase.

2. Leer y conocer los lineamientos del Reglamento del Gimnasio del Campus Cuernavaca DES-DI-02.

3. Ingresar con tu credencial vigente al gimnasio (tu entrada se registrará a través del lector óptico con el código de barras de tú credencial).

4. De así requerirlo, solicitar un Programa de ejercicio individual DES-RI-02 con los coordinadores del gimnasio.

5. Después de usar el equipo dejarlo en su lugar.

6. No modificar ni aumentar el peso en ningún aparato de peso integrado.</td><td>• ¿Puedo sacar equipo del gimnasio?
No, el equipo es de uso exclusivo dentro de la instalación.

• ¿Si daño algún equipo, se tiene que pagar para reponerlo?
Si, en caso de determinar que el daño se provocó por mal uso.

• ¿Puedo hacer uso del gimnasio si no presento mi credencial o no tengo la ropa adecuada?
No, se deben respetar los lineamientos del reglamento para evitar que haya algún incidente que pueda dañar tu salud.

• ¿Puedo pedir un plan de ejercicios de acuerdo a mis necesidades?
Si, el instructor en turno deberá escucharte y atenderte con respeto y profesionalismo.

• ¿Puedo permanecer en el gimnasio si no estoy haciendo uso del equipo?
No.</td></tr>
</table>

7. Te recomendamos la renta de un locker para tus pertenencias debido a que no se pueden dejar mochilas ni objetos de valor dentro del gimnasio.	**Sugerencias:** • Tener chequeos médicos por lo menos 2 veces por año. • Llevar una alimentación sana. • evita traer personas ajenas a la institución. • Debes dar buen uso del gimnasio ya que son tus instalaciones • Tener respeto por los instructores y compañeros
	Clave: DES-DI-01